


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с «Солнышко»


Грозных Р.С.

01.11.2023 года

МКДОУ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» ПГТ КИЛЬМЕЗЬ КИЛЬМЕЗСКОГО
РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МЕНЮ

сезон: осеннее-зимний

возрастная категория 1-3 года

ЯСЛИ 1 неделя 1 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
99/05	Молочная каша пшеничная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154,0	73,1	0,8	0,1	0,1	0,3
14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101,0	83,8	0,8	0,0	0,1	0,4
1/13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	3,1	2,9	12,0	74,8	95,0	0,05	0,0	0,03	0,1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	335	10,9	10,0	54,8	329,8	251,9	1,65	0,1	0,23	0,8
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
13/1	Салат из припущенной моркови с яблоком	30	0,3	2,0	3,7	31,0	7,2	0,3	0,0	0,0	0,9
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,3	0,8	9,1	51,0	6,4	0,3	0,0	0,0	1,8
19/8	Зразы манные с отварным мясом говядины	80	10,2	12,5	23,4	2,33	38,5	1,9	0,06	0,11	0,4
1/11	Соус молочный	10	0,2	0,9	1,0	8,6	9,5	0,0	0,0	0,0	0,1
1/10	Кисель из сухофруктов	150	0,7	0,0	24,0	86	23,5	0,4	0,0	0,0	37,7
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	8,0	0,8	0,07	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	450	14,11	16,41	76,1	473,8	93,1	3,7	1,13	0,11	40,9
Полдник											
2/6	Омлет паровой	40	4,0	5,8	0,7	75,0	38,0	0,6	0,01	0,1	0,1
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	8,5	0,3	0,05	0,0	0,1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	210	5,66	6,06	17,12	146,4	46,7	0,9	0,06	0,1	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1105	34,87	37,77	195,02	1201,2	407,7	8,45	0,32	0,44	51,9

ЯСЛИ 1 неделя 2 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
16/4	Молочная каша ассорти (рис+ пшено) с маслом сливочным	150	3,7	4,4	19,8	132,0	86,2	0,4	0,1	0,1	0,4
10/10	Лимонный напиток	150	0,1	0,0	15,0	62,1	48,5	0,01	0,0	0,0	1,9
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	4,9	2,9	14,1	104,0	100,0	0,1	0,0	0,0	0,1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	350	8,7	7,3	48,9	298,1	234,7	0,42	0,0	0,1	2,4
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
29/1	Салат из отварной свеклы с чесноком	30	0,4	2,5	2,7	48,7	10,2	0,5	0,01	0,04	3,3
25/2	Суп-пюре картофельный	130	1,5	1,8	7,1	52,0	25,8	0,2	0,0	0,1	3,2
5/9	Биточки (котлета) из мяса кур	50	9,0	7,3	7,6	132,0	21,2	0,7	0,01	0,0	0,2
43/13	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	22,7	125,0	8,5	0,5	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	130	0,2	0,0	13,4	42,0	10,0	0,1	0,0	0,0	35,2
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	8,0	0,8	0,07	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	470	16,01	14,31	68,4	463,9	83,7	2,8	0,09	0,24	41,9
Полдник											
	Йогурт	150	4,0	3,5	4,8	62,0	130,0	0,0	0,03	0,05	0,5
6/12	Ватрушка с картофелем	50	4,0	4,8	25,0	180,5	46,5	0,4	0,1	0,1	0,1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	200	8,0	8,3	29,8	242,5	176,5	0,4	0,13	0,15	0,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1130	36,91	35,21	194,1	1255,7	510,9	5,82	0,35	0,49	54,9

ЯСЛИ 1 неделя 3 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
16/5	Запеканка из творога с яблоками	100	13,3	11,4	18,2	227	112,5	0,9	0,0	0,2	1,1
2/11	Сладкий молочный подлив	30	0,7	1,4	4,5	33	25,1	0,0	0,0	0,0	0,1
11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,2	32	1,8	0,0	0,0	0,0	0,7
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	3,1	2,9	12,0	74,8	95,0	0,05	0,0	0,03	0,1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	345	17,2	15,7	42,9	366,8	234,4	0,95	0,0	0,23	2,0
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
24/5	Салат из свежей капусты с растительным маслом	30	0,5	2,0	36	31,0	14	0,2	0,0	0,0	11,3
2/2	Борщ со сметаной	130	1,0	2,4	6,0	45,0	17,0	0,5	0,0	0,0	50,0
40/8	Кнели мясные паровые	50	8,3	8,2	3,1	118,0	29,8	1,1	0,0	0,1	0,1
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	5,7	4,6	30,4	167,0	15,9	2,3	0,2	0,1	0,6
5/10	чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	8,0	0,8	0,07	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	490	16,91	17,41	64,8	451,2	84,9	4,9	0,27	0,2	17,0
Полдник											
32/1	Салат из отварного картофеля, свеклы с соленым огурцом с растительным маслом	40	0,6	4,0	4,2	52,0	9,5	0,3	0,0	0,0	1,7
	Кисель из сухофруктов	150	0,7	0,0	24,0	86,0	23,5	0,4	0,0	0,0	37,7
10/10	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	10,2	65,4	69,0	0,54	0,05	0,02	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	220	3,55	4,87	38,4	203,4	39,9	1,24	0,05	0,02	39,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1165	41,86	43,28	193,1	1272	375,2	9,29	0,35	0,45	68,4

ЯСЛИ 1 неделя 4 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
22/2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,3	94,0	66,4	0,2	0,0	0,1	0,3
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67,0	79,4	0,1	0,0	0,1	0,4
3/13	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	4,91	2,93	14,1	104,0	100,0	0,1	0,0	0,04	0,1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	350	9,8	7,8	33,4	242,0	245,8	0,4	0,0	0,2	0,8
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	10	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
26/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	2,5	2,7	32,0	9,6	0,4	0,0	0,0	0,6
31/2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	130	10,0	2,5	6,2	45,0	13,8	0,3	0,0	0,0	3,5
6/7	Рыба запеченная в молочном соусе	50	5,2	1,3	2,5	42,0	34,6	0,2	0,0	0,0	0,1
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90,0	24,7	0,7	0,1	0,1	7,2
7/10	Компот из свежих яблок	130	0,1	0,0	9,8	42,0	6,2	0,3	0,08	0,0	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	8,0	0,8	0,07	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	470	10,21	9,31	51,0	315,2	96,9	2,7	0,25	0,1	13,9
Полдник											
224/05	Булочка домашняя	45	3,4	5,9	27,4	177,3	25,0	0,4	0,1	0,0	0,1
10/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49,0	3,1	0,2	0,0	0,0	66,8
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	195	3,6	6,0	41,0	226,3	28,1	0,6	0,1	0,0	66,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1125	27,81	28,48	172,4	1034,7	386,8	5,9	0,38	0,3	91,6

ЯСЛИ 1 неделя 5 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	5	25,2	155,0	78,6	2,0	0,1	0,1	0,3
11/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
1/13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	3,1	2,9	12,0	74,8	95,0	0,05	0,0	0,03	0,1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		335	8,5	7,9	44,0	255,8	173,8	2,05	0,1	0,13	0,4
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука с растительным маслом	30	0,6	2,1	4,0	36,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0,1
16/2	Суп картофельный с крупой	150	2,0	3,3	13,7	88,0	14,1	0,7	0,1	0,0	3,9
30/8	Голубцы с мясом говядины и рисом	100	6,3	6,9	7,0	112,0	29,2	0,9	0,0	0,0	1,6
1/10	Чай с лимоном	130	0,1	0,0	6,8	27,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	8,0	0,8	0,07	0,0	0,0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		440	10,41	12,51	46,4	327,2	56,0	2,6	0,17	0,0	6,0
Полдник											
8/10	Кисель	150	0,2	0,0	12,6	52,0	15,0	0,6	0,0	0,0	0,1
	Пряник	40	2,5	2,1	36,0	165,0	6,7	14,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		190	2,7	2,1	48,6	217,0	21,7	14,6	0,0	0,0	0,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1085	25,81	27,81	186,0	1051,2	267,5	21,45	0,3	0,13	16,5

ЯСЛИ 2 неделя 1 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	32,8	186,0	84,5	0,4	0,0	0,1	0,4
14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101,0	83,8	0,8	0,0	0,1	0,4
1/13	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	4,9	2,9	14,1	104,0	100,0	0,1	0,0	0,0	0,1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	350	12,3	9,9	65,3	391,0	268,3	1,3	0,0	0,2	0,9
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
2/1	Горошек зеленый с яйцом	30	2,2	1,7	3,0	32,0	10,4	0,4	0,1	0,1	5,4
19/2	Суп из рыбных консервов	150	3,6	3,2	11,0	148,0	36,2	0,2	0,08	0,08	5,2
26/8	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	9,0	7,3	7,6	132,0	21,2	0,7	0,01	0,1	0,2
18/3	Рагу из овощей	100	1,6	2,5	10,7	65,0	22,8	0,6	0,0	0,0	7,1
9/10	Компот из сухофруктов	130	0,2	0,0	13,4	42,0	10,0	0,1	0,0	0,0	35,2
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	8,0	0,8	0,07	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	490	18,01	14,91	60,6	483,2	108,6	2,8	0,26	0,28	53,1
Полдник											
4/5	Пудинг манный с яблоками	100	4,6	5,0	25,5	160,0	69,4	1,2	0,0	0,1	1,6
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	250	4,6	5,0	32,3	186,0	69,6	1,2	0,0	0,1	1,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	39,11	35,11	205,2	1311,4	462,5	7,5	0,29	0,58	65,6

ЯСЛИ 2 неделя 2 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154,0	73,1	0,8	0,1	0,1	0,3
12/10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46,0	39,8	0,1	0,0	0,0	0,2
3/13	Хлеб пшеничный с джемом	40/10	9,0	2,5	14,8	82,0	85,0	0,06	0,0	0,04	0,5
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	350	15,0	8,1	47,6	282,0	197,9	0,96	0,1	0,14	0,1
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
5/2005	Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	0,5	2,8	3,4	42,4	10,5	0,3	0,0	0,0	0,6
29/2	Суп-пюре гороховый	130	2,8	1,0	10,2	52,0	17,0	1,0	0,1	0,0	0,2
6/8	Мясо говядины тушеное с овощами	150	11,8	11,7	16,4	214,0	19,6	2,1	0,1	0,1	8,0
9/10	Напиток из шиповника	130	0,2	0,1	10,5	39,0	2,5	0,2	0,0	0,0	40,2
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	8,0	0,8	0,07	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	470	16,71	15,81	55,4	411,6	57,6	4,4	0,27	0,1	49,0
10/10	Кисель	150	0,2	0,0	12,6	52,0	15,0	0,6	0,0	0,0	0,1
	Пряники	50	2,9	2,3	37,5	183,0	10,2	28,8	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	200	3,1	2,3	50,1	235,0	25,2	29,4	0,0	0,0	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1130	39,04	31,51	200,1	1179,8	296,2	36,9 6	0,4	0,24	59,2

ЯСЛИ 2 неделя 3 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
19/8	Суфле творожное со сгущенным молоком	120/15	17,7	14,5	16,7	269,0	163,1	0,7	0,0	0,3	0,3
11/10	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	17,9	74,0	0,0	0,01	0,0	0,0	2,3
3/13	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,8	2,7	13,0	94,0	72,0	0,06	0,0	0,0	0,05
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	355	22,6	17,2	47,6	437,0	235,1	0,77	0,0	0,3	2,65
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
24/2005	Салат из свежей капусты с луком и растительным маслом	30	0,5	2,0	3,3	31,0	12,4	0,2	0,0	0,0	11,2
5/2	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70,0	23,8	0,8	0,0	0,0	4,1
4/9	Плов с куриным мясом	110	9,8	9,4	18,2	190,0	12,1	0,9	0,0	0,1	0,8
7/10	Компот из свежих яблок	130	0,1	0,0	9,8	42,0	6,2	0,3	0,08	0,0	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	8,0	0,8	0,07	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	450	13,11	14,91	56,5	397,2	62,5	3,0	0,15	0,1	18,6
Полдник											
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
220/2005	Блины с повидлом	50/10	4,9	5,6	43,0	202,0	98,2	0,7	0,06	0,04	1,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	210	4,9	5,6	49,8	228,0	98,4	0,7	0,06	0,04	1,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1125	44,81	43,01	200,9	1313,4	412,0	6,67	0,24	0,44	32,25

ЯСЛИ 2 неделя 4 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,6	21,9	151,0	78,5	0,9	0,1	0,1	0,3
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80,0	95,3	0,1	0,0	0,2	0,5
11/13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	3,1	2,9	12,0	74,8	95,0	0,05	0,0	0,03	0,1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	365	10,6	11,1	45,9	305,8	268,8	1,05	0,1	0,33	0,9
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
13/1	Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом	30	0,3	2,0	3,7	31,0	7,2	0,3	0,0	0,0	0,9
14/2	Суп овощной со сметаной	130	1,2	3,0	5,2	45,0	15,0	0,2	0,0	0,0	2,0
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	50	6,9	1,0	4,0	53,0	29,6	0,4	0,0	0,1	0,3
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90,0	24,7	0,7	0,1	0,1	7,2
6/10	Компот из сухофруктов	130	0,2	0,0	13,4	42,0	10,0	0,1	0,0	0,0	35,2
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	8,0	0,8	0,07	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	470	12,11	9,01	56,1	325,2	94,5	2,5	0,17	0,2	45,6
Полдник											
10/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55,0	47,8	0,1	0,0	0,1	0,2
	Вафли	40	1,0	1,0	12,5	156,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	220	2,3	2,3	22,6	211,0	47,9	0,1	0,0	0,1	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1165	29,21	27,71	171,6	1093,2	427,2	5,85	0,36	0,63	56,7

ЯСЛИ 2 неделя 5 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
05/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,8	21,4	133,0	70,2	0,3	0,0	0,1	0,3
11/10	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	6,8	27,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,6
3/13	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,8	2,7	13,0	94,0	72,0	0,06	0,0	0,0	0,05
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	340	8,9	6,5	41,2	254,0	143,7	0,36	0,0	0,1	0,95
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
24/2005	Салат из квашеной капусты	30	0,2	1,8	0,5	20,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,05
12/2	Суп картофельный со сметаной	130	0,9	1,5	6,0	34,0	8,8	0,4	0,0	0,0	2,8
11/8	Гуляш из мяса говядины	50	8,0	8,2	2,2	120,0	9,0	1,0	0,0	0,0	0,1
43/3	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	22,7	125,0	8,5	0,5	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок и изюма	130	0,1	0,0	10,5	39,0	2,2	0,0	0,0	0,0	18,5
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	8,0	0,8	0,07	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	470	14,11	14,21	56,8	402,4	36,5	2,7	0,07	0,0	21,45
Полдник											
	Йогурт	150	3,1	2,0	3,5	52,0	130,0	0,0	0,01	0,01	0,5
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,4	3,3	28,2	156,0	24,9	0,5	0,1	0,0	0,1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	200	7,5	5,3	31,7	208,0	154,9	0,5	0,11	0,01	0,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1120	34,71	31,31	176,7	1115,6	351,1	5,76	0,21	0,11	33,0

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с «Солнышко»

Грозных Р.С.

01.11.2023 года

МКДОУ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» ПГТ КИЛЬМЕЗЬ КИЛЬМЕЗСКОГО
РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МЕНЮ

сезон: осеннее-зимний

возрастная категория 3-7 лет

Детский сад 1 неделя 1 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Са	Fe	B1	B2	С
Завтрак											
99/05	Молочная каша пшеничная с маслом сливочным	160	5,0	4,8	24,8	158,0	73,4	0,9	0,1	0,1	0,3
14/10	Какао	180	3,5	3,1	22,1	121,0	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181,0	24,0	0,02	0,0	0,01	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	400	12,4	15,6	70,4	460,0	176,4	1,92	0,1	0,21	0,8
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5					
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
13/1	Салат из припущенной моркови с яблоком	50	0,5	3,3	6,1	52,0	11,9	0,5	0,0	0,0	1,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	1,5	1,0	9,3	51,0	6,8	0,35	0,0	0,0	2,0
36/8	Зразы манные с мясом говядины	100	13,33	18,8	25,87	328,0	47,91	2,08	0,08	0,13	0,59
1/11	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,4	17,0	12,5	0,0	0,0	0,0	0,1
1/10	Кисель из сухофруктов	180	0,9	0,0	28,2	103,0	28,2	0,5	0,0	0,0	45,3
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	75,5	9,2	10,0	0,1	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	550									
Полдник											
2/6	Омлет паровой	60	5,9	7,9	1,0	98,0	41,4	1,0	0,02	0,2	0,1
10/10	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,87	16,0	85,5	17,1	0,6	0,1	0,1	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	280	8,54	8,77	25,2	214,5	58,7	1,6	0,12	0,3	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	43,77	54,37	230,47	1552,2	367,11	19,5	0,43	0,64	60,39

Детский сад 1 неделя 2 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
16/4	Молочная каша ассорти (рис+ пшено) с маслом сливочным	160	3,9	4,8	20,1	145,0	90,2	0,4	0,1	0,1	0,4
10/10	Лимонный напиток	180	0,1	0,0	17,9	74,0	0,0	0,01	0,0	0,0	2,3
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	8,2	4,8	23,3	153,0	167,0	0,1	0,0	0,07	0,12
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	400	12,2	9,6	61,3	372,0	257,2	0,5	0,1	0,17	2,82
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5					
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
29/1	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	50	0,7	4,5	4,6	65,0	17,2	0,6	0,01	0,01	3,8
25/2	Суп-пюре картофельный	160	2,1	2,3	10,2	68,0	40,2	0,4	0,0	0,1	4,8
5/9	Биточки (котлета) из мяса кур	70	12,5	10,2	10,6	185,0	29,7	1,0	0,01	0,1	0,3
43/13	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163,0	11,1	0,6	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65,0	13,0	0,3	0,0	0,0	45,1
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	75,5	9,2	10,0	0,1	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	630	22,3	20,7	89,9	621,5	120,4	12,9	0,22	0,25	54,0
Полдник											
	Йогурт	200	5,5	5,1	9,0	92,0	150,0	0,0	0,1	0,1	1,5
233	Ватрушка с картофелем	60	5,1	4,8	25,0	180,5	46,5	0,4	0,1	0,1	0,1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	260	10,6	9,9	34,0	272,5	196,5	0,4	0,2	0,2	1,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	49,3	45,5	232,2	1517,2	590,1	16,0 <i>1</i>	0,55	0,62	68,42

Детский сад 1 неделя 3 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
16/5	Запеканка из творога с яблоками	150	20,0	17,1	27,4	341,0	168,8	1,4	0,1	0,3	1,6
2/11	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55,0	41,8	0,1	0,0	0,0	0,2
11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,2	32,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,7
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	3,9	7,7	23,5	181,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	440	25,2	27,2	66,6	609,0	214,8	15,2	0,1	0,31	2,5
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5					
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
24/5	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,8	3,3	5,9	52,0	23,4	0,3	0,0	0,0	18,8
2/2	Борщ со сметаной	160	1,5	3,8	7,8	64,0	26,2	0,7	0,0	0,0	6,8
40/8	Кнели мясные паровые	70	11,6	11,4	4,3	166,0	41,7	1,5	0,0	0,1	0,2
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6,2	5,0	32,2	175,0	16,2	3,0	0,2	0,1	0,7
5/10	чай	180	0,0	0,0	8,2	31,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	75,5	9,2	10,0	0,1	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	610	22,1	23,9	75,4	563,5	116,9	15,5	0,3	0,2	26,5
Полдник											
32/1	Салат из отварного картофеля, свеклы с соленым огурцом с растительным маслом	50	0,7	5,0	5,2	66,0	11,8	0,4	0,0	0,0	2,1
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,4	6,9	0,54	0,05	0,02	0,0
10/10	Кисель из сухофруктов	180	0,9	0,0	28,2	103,0	28,2	0,5	0,0	0,0	45,3
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	260	3,85	5,87	48,55	246,4	46,9	1,44	0,05	0,02	47,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	55,35	62,27	237,55	1670,1	394,6	20,66	0,48	0,53	86,4

Детский сад 1 неделя 4 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
22/2	Суп молочный с лапшой	160	2,8	3,0	9,8	78,0	67,3	0,3	0,0	0,1	0,38
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80,0	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
3/13	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	8,2	4,8	23,3	153,0	167,0	0,1	0,0	0,07	0,12
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	400	13,7	10,4	45,1	311,0	329,6				
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5					
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
26/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	4,1	4,5	53,0	16,0	0,6	0,0	0,0	1,0
31/2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	160	1,5	3,5	9,0	70,0	20,2	0,4	0,0	0,0	5,2
6/7	Рыба запеченная в молочном соусе	70	7,3	1,8	3,5	59,0	48,5	0,3	0,0	0,1	0,1
3/3	Картофельное пюре	110	2,3	2,9	15,0	92,0	24,9	0,8	0,1	0,1	7,5
7/10	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,0	13,2	52,0	83,0	0,4	0,01	0,0	3,8
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	75,5	9,2	10,0	0,1	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	610	13,9	12,7	62,2	401,5	127,1	12,5	0,21	0,2	17,6
Полдник											
235	Булочка домашняя	60	4,5	7,9	36,5	236,4	35,0	0,6	0,1	0,0	0,1
10/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65,0	4,1	0,2	0,0	0,0	89,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	260	4,7	8,0	54,7	301,4	39,1	0,8	0,1	0,0	89,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380	36,5	36,4	209,0	1265,1	511,8	16,0	0,34	0,47	117,7

Детский сад 1 неделя 5 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,5	206	104,78	2,72	0,2	0,2	0,4
11/10	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
1/13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45/10	3,8	7,6	23,4	170,0	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	435	11,0	14,2	62,1	407	107	2,72	0,2	0,21	0,4
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5					
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука с растительным маслом	40	0,7	2,7	5,4	48,0	4,5	0,2	0,0	0,0	1,3
16/2	Суп картофельный с крупой	160	2,2	3,8	14,2	92,0	15,8	0,7	0,1	0,0	4,0
32/8	Голубцы с мясом говядины и рисом	180	11,3	12,4	12,5	201,0	52,6	1,6	0,0	0,1	2,9
1/10	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,2	32,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,7
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	75,5	9,2	10,0	0,1	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	600	16,3	19,3	57,3	448,5	83,9	12,5	0,2	0,1	8,9
Полдник											
8/10	Кисель	200	0,4	0,02	25,24	102,7	29,0	1,13	0,0	0,0	0,36
	Пряник	50	2,9	2,3	37,5	183	10,2	28,8	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	250	3,3	2,32	62,77	285,7	13,1	29,9	0,0	0,0	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1395	34,8	41,12	232,14	1392,4	220,38	47,3	0,43	0,31	19,66
								5			

Детский сад 2 неделя 2 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	97,5	1,05	0,14	0,11	0,42
12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55,0	47,8	0,1	0,0	0,1	0,2
3/13	Хлеб пшеничный с джемом	50/10	10,0	3,2	16,5	99,0	98,0	0,1	0,0	0,08	1,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	440	17,8	10,5	57,8	360,0	243,3	1,2	0,14	0,29	1,62
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5					
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
5/2005	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	0,7	3,7	4,3	53,0	13,2	0,6	0,0	0,0	0,9
29/2	Суп-пюре гороховый	160	4,0	1,4	13,8	78,0	24,8	1,3	0,1	0,0	0,4
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	180	14,1	14,1	19,7	257,0	23,5	2,5	0,1	0,1	9,6
9/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59,0	3,7	0,2	0,0	0,0	80,1
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	75,5	9,2	10,0	0,1	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	610	21,0	19,7	71,1	52,25	74,4	14,6	0,3	0,1	91,0
Полдник											
10/10	Кисель	200	0,4	0,02	22,54	102,7	29,0	1,13	0,0	0,0	0,36
	Пряники	50	2,9	2,3	37,5	183,0	10,2	28,8	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	250	3,3	2,32	60,04	285,7	39,2	29,9	0,0	0,0	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	46,3	37,82	235,94	1419,4	372,9	47,9	0,47	0,39	102,98

Детский сад 2 неделя 3 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
19/8	Суфле творожное со сгущенным молоком	150/20	22,1	18,2	20,9	336,0	203,8	0,9	0,1	0,0	0,3
11/10	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	17,9	74,0	0,0	0,01	0,0	0,0	2,3
3/13	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	8,2	4,8	23,3	153,0	167,0	0,1	0,0	0,07	0,12
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	410	30,4	23	62,1	563,0	370,8	1,01	0,1	0,07	2,72
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5					
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
24/2005	Салат из свежей капусты с луком и растительным маслом	50	0,8	3,3	5,5	51,0	20,7	0,3	0,0	0,0	18,2
5/2	Свекольник со сметаной	160	1,5	12,1	24,2	89,0	24,2	0,9	0,0	0,4	4,8
4/9	Плов с куриным мясом	180	17,2	15,7	31,4	331,0	20,8	1,7	0,1	0,1	1,3
7/10	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,0	13,2	52,0	8,3	0,4	0,01	0,0	3,8
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	75,5	9,2	10,0	0,1	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	610	21,6	31,5	91,3	598,5	83,2	13,3	0,21	0,5	28,1
Полдник											
10/10	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
220/2005	Блины с повидлом	50/15	4,9	5,6	43,0	202,0	98,2	0,7	0,06	0,04	1,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	245	4,9	5,6	51,2	233,0	98,4	0,7	0,06	0,04	1,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1375	61,1	65,4	251,60	1645,7	568,4	17,2 <i>1</i>	0,4	0,61	41,82

Детский сад 2 неделя 4 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	160	5,0	5,8	22,2	160,0	82,2	0,9	0,1	0,1	0,3
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80,0	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
11/13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	3,9	7,7	23,5	181,0	2,40	0,02	0,0	0,01	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	400									
10,00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5					
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
13/1	Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом	50	0,5	3,3	6,1	52,0	11,9	0,5	0,0	0,0	1,5
14/2	Суп овощной со сметаной	160	1,8	4,2	7,9	68,0	17,5	0,6	0,0	0,0	5,5
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,6	1,4	5,6	74,0	41,4	0,5	0,1	0,1	0,4
3/3	Картофельное пюре	110	2,3	2,9	15,0	92,0	24,9	0,8	0,1	0,1	7,5
9/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65,0	13,0	0,3	0,0	0,0	45,1
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	75,5	9,2	10,0	0,1	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	610	16,6	12,2	69,5	426,5	117,9	12,7	0,3	0,2	60,0
Полдник											
10/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	Вафли	50	2,84	1,19	38,0	212,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	250	4,24	2,59	49,2	273,0	53,46	0,07	0,01	0,06	0,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	36,34	36,19	223,4	1371,7	547,76	15,99	0,44	0,47	71,06

Детский сад 2 неделя 5 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углево ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
05/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	4,4	3,9	22,2	138,0	70,4	0,4	0,0	0,1	0,3
11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,2	32,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,7
3/13	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	8,2	4,8	23,3	153,0	167,0	0,1	0,0	0,07	0,12
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	400	12,7	8,7	53,7	323,0	239,2	0,5	0,0	0,17	1,12
10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
	Вафли	10	3,8	4,9	37,2	208,5					
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
Обед											
24/2005	Салат из квашеной капусты	50	0,4	2,6	0,8	29,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
12/2	Суп картофельный со сметаной	160	1,5	2,0	8,0	57,0	13,0	0,6	0,1	0,1	3,8
11/8	Гуляш из мяса говядины	70	10,4	11,0	3,8	154,0	11,7	1,6	0,0	0,1	0,3
43/3	Макаронные изделия отварные	110	3,8	2,8	22,8	127,0	8,5	0,5	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0,0	17,4	64,0	5,4	0,1	0,0	0,0	45,1
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	75,5	9,2	10,0	0,1	0,	0,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	610	18,4	18,8	69,8	507,0	47,8	12,8	0,2	0,2	49,4
Полдник											
	Йогурт	200	5,5	5,1	9,0	92,0	15,0	0,0	0,1	0,1	1,5
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188,0	29,9	0,5	0,06	0,05	0,1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	260	10,8	9,2	41,4	280,0	179,9	0,5	0,16	0,15	1,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380	46,1	42	211,9	1361,2	482,9	16,0	0,39	0,52	62,12